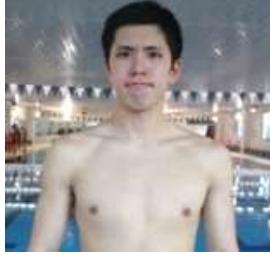


大人クラス ワンポイントレッスン

| 日程 | 時間 | 種目 | 内容 | 担当 |
|--------|---------------------|-----|--|---|
| 12月7日 | 12:30 ～ 13:15 | 4泳法 |  <p>泳法撮影(25m1泳法のみ) (スマホ持参の方限定)</p>  | 鈴木義  |
| 12月14日 | 12:30 ～ 13:15 | 4泳法 |  <p>長く泳げる泳ぎを 身に付けよう</p>  | 鈴木義  |
| 12月21日 | 12:30 ～ 13:15 | 4泳法 |  <p>泳法解説</p>  | 志茂  |
| 12月28日 | 12:30 ～ 13:15 | 4泳法 |  <p>年末に向けて たくさん泳ごう！</p>  | 志茂  |